

## MUHTEŞEM ATIŞTIRMALIK!



### ANA ÖZELLİKLER

|                          |  |
|--------------------------|--|
| Güçlendirilmiş beceriler | İNŞAAT - LİDERLİK - ÇÖZÜMLERE<br>ODAKLANMA |
| Şunlar için uygundur:    | Öğretmenler, öğrenciler                    |
| Zorluk seviyesi          | Yüksek                                     |
| Ayar                     | Grup                                       |
| Katılımcı sayısı         | 12 veya daha fazla                         |
| Ortalama süre            | 60 dakika                                  |
| Özel ekipman/malzemeler  | Evet                                       |
| Çevrimiçi sürüm          | Hayır                                      |

## 1. AÇIKLAMA

Etkinlik, ister öğrenci ister öğretmen olsun, katılımcıların psikolojik sermayesini güçlendirmek için tasarlanmıştır. Psikolojik sermaye, dört kişisel kaynakla karakterize edilen olumlu bir psikolojik durumdur (Luthans, Youssef-Morgan, 2017): umut, öz-yeterlilik, esneklik, iyimserlik. Sözde pozitif psikoloji içinde yaratılan bir yapıdır ve bu disiplinin sloganlarından birini etkili bir şekilde özetler: insanlar önemlidir (Peterson, 2008). Pozitif psikolojiye göre, insanların refahı ile en çok ilişkili olan değişken, ilişkilerinin kalitesidir. Prodigious Snack egzersizi kavramsal olarak şu prensibe göre üst üste bindirilebilir: "Bütün, parçadan üstündür" ve Caritas International'ın *One Human Family, Food for All* adlı videosundan esinlenmiştir. Video, bir eğitim kampanyasının parçası ve açlık ve paylaşım temaları üzerine eski bir hikayeyi hatırlatıyor. "Kepçe metaforu" aşağıdaki öğretileri içerir: sadece kendimizi beslemeye çalıştığımızda, diğerleri yiyeceksiz kalırken, komşularımızın açlığına odaklanırsak, herkesi beslemenin farklı yollarını keşfederiz. Bu alıştırmaya uygulandığında, amacı deneyimsel bir yaklaşımla çocukların psikolojik kaynaklarını harekete geçirmek olan bir rol yapma oyunudur.

## 2. AMAÇ / FAYDALAR

Bu etkinlikte dikkat, psikolojik sermayenin elverişli koşullarına, bir grup içinde işbirlikçi işleyişi teşvik edebilecek sosyal ve atfedici süreçlerin belirlenmesine, potansiyel insanların gelişimine, öğrencilerin refahına, okula karşı memnuniyet ve takdir duygusuna, olumlu bir kimliğin inşasına odaklanmıştır. Amaç, devre dışı bırakan koşulları onarmak veya ortadan kaldırmak yerine, bu etkinlik aracılığıyla bireyler için psikolojik kaynakları harekete geçirmektir (Seligman, 2011).

## 3. İLGİLİ BECERİ KÜMELERİ

Kümeleme Grup No:1 YAPI, No:2 LİDERLİK VE No:3 ÇÖZÜME ODAKLANMA

### Neden

1. Bu alıştırmada yer alan ilk küme, tüm alt yapıların dahil olduğu 1 numaralı küme olan "İnşa" dır: Proaktivite, Kişisel / Grup Ajansı, Anlamanın ortak inşası olarak ilişki ve karşılıklı etki süreci olarak ilişki. Bu, bu açıdan karmaşık bir alıştırmadır ve öğrencileri ve öğretmenleri, bireysel ve grup ajansının gelişiminde işbirlikçi bir yaklaşım keşfetmeleri için aktif bir şekilde teşvik eder. Bireysel eylemlerin sonuçlarının her zaman sosyal olduğu ve bunun tersi olduğu katılımcılar arasındaki ilişkilere büyük ölçüde dayanır.
2. İlgili ikinci küme, "Liderlik" çerçevesinde 2 numaradır. Bu küme içinde, alıştırma, grubun işleyişinde nihai sorumluluğu olan sadece "lider" değil, aynı zamanda "takipçi" nin de bulunduğu liderliğe işbirlikçi bir yaklaşımı teşvik eder.

- İlgili üçüncü küme, Çözüm Odaklı Yaklaşım ve Problem Çözme VS Çözüm Oluşturma Zihniyeti alt yetkinlikleri ile 5 numaralı "Çözümlere Odaklanma" dır. Alıştırma, öğrencilerin sorunları anlamaya dayalı bir zihniyetten, tamamen ortak sorunlara çözüm bulmaya dayalı bir zihniyete geçmelerine yardımcı olmak için önemlidir.

#### 4. UYGULAMA NASIL YAPILIR

Etkinlik dört aşamadan oluşuyor: giriş ve ilk test, Bir İnsan Ailesi videosunun vizyonu, Herkes İçin Gıda , ikinci bir test ve son olarak sonuçların sayımı ve son yansıma.

##### **Adım 1 / Giriş ve ilk test:**

Grup, "halklar" olarak adlandırılan 4 gruba ayrılmıştır. Grup bir oyuncu seçer. İkincisinin amacı, halkı için en fazla sayıda ekmek parçası toplamaktır. Bunu uzun bir kepçe kullanarak ve alınan parçayı sağına yerleştirilmiş bir kaseye yerleştirmek zorunda kalacaktır (oyuncu solak ise solda). Odanın ortasında, bir tabureye yerleştirilen, grup etkinliğinde katılımcılar olduğu kadar bir dizi ekmek parçası içeren bir sepet bulunur. Oyuncu kepçe ile birbiri ardına bir dilim ekmek almalıdır. Parça düşerse, insanlar yiyeceklerini kaybetmiş olurlar. Ekmeği almaya çalışırken oyuncu kepçeyi bir eliyle tutar, ikinci el sırtının arkasında kalır, bağdaş kurarak oturur, vücudunun pozisyonu bir yer tutucunun arkasında tutulmalıdır. Her insan için, bir grup üyesi, grup kolaylaştırıcı öğretmenden yardım istemek isterse, "YARDIM" küreğini yükseltme görevine sahip olacaktır. Alçak sesle yoldaşlar ve koordinatörler stratejiler önerebilirler. Bu ilk bölüm yaklaşık 5 dakika sürmelidir.

##### **2. Adım Caritas International'ın videosunu izleyin "Bir insan ailesi, herkes için yiyecek":**

PC ve sınıftaki video projektörü aracılığıyla Youtube'da bulunan videoyu yansıtın<sup>1</sup>.

##### **3. Adım İkinci test:**

Adım 1'deki ile aynı organizasyonla, her grup için ekmek parçaları toplama girişimlerini tekrarlayın.

<sup>1</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=qhU5JEd-XRo>

#### 4. Adım Nihai sonuçlar:

İkinci testten sonra, her grup videoyu izledikten sonra ilk adımda ve daha sonra ikinci adımda almayı başardığı ekmek parçalarını sayar.

#### 5. BİLGİLENDİRME

Video deneyimi, katılımcılar için öğrenme modelidir. Video, kaynakların paylaşımında bireysel bir yaklaşımdan sosyal ve ilişkisel bir yaklaşıma geçişi, bu durumda gıdayı izliyor. "Halkların" katılımcıları tarafından yaşanan, şimdi, son bölümde, son bir yansıma için tekrar ele alınması gereken aynı deneyimdir.

"Halklar" arasındaki yansıma, aşağıdaki sorular ve teşviklerle kolaylaştırılmalıdır:

- Videodan önceki ilk test ile videodan sonraki ikinci test arasındaki temel farklar nelerdir?
- Halklar arasında ortak gıda vizyonu sorununa bir çözüm bulmak için hangi stratejinin ele alınmasının daha etkili olduğu kanıtlanmıştır?
- Okulda hiç benzer durumlarda bulundunuz mu ve bunlarla nasıl başa çıktınız?
- Günlük hayatta hiç benzer durumlarda bulundunuz mu ve bunlarla nasıl başa çıktınız?
- Bu deneyimin gelecekte sınıftaki ve sınıf dışındaki yaşamınızda nasıl bir etkisi olacağını düşünüyorsunuz?

#### 6. ÖZEL MATERYALLER

Alıştırmanın gerçekleştirilmesi için bir dizi materyal gerekir. Her şeyden önce, paylaşılacak yiyecekler (tercihen küçük sandviçler), ekmeğin depolanacağı sepetler (ekmek ve diğer sepetlerin nereden alınacağı bir sepet, gruplar / halklar olduğu kadar, ekmeğin nerede saklanacağı), mümkün olduğunca uzun süre saplı ahşap kepeçler. Birinci ve ikinci sınav sırasında öğretmenlerden destek istemek için "Yardım" yazan işaretler ve videoyu göstermek için bir video projektörü ile internete bağlı bir bilgisayar açıkça belirtilir.

#### 7. İPUÇLARI VE PÜF NOKTALARI

Alıştırma, her zaman derslerin yapıldığı sınıflar olamayan geniş bir ortamda gerçekleştirilirse en iyi şekilde çalışır. Örneğin bir spor salonu. Etkinlik tek bir sınıf içinde gerçekleştirilebilir, ancak sınıflar arasındaki yaygın iklimin gelişmesine dikkat etmek için farklı sınıflar arasında da gerçekleştirilebilir. Etkinlik, okul yılına

başlamak, ana değerler açısından da, ilişkilere yatırım yapılacak temel unsurları (işbirliği, destek, ortak hedefler, ...) tanımlamak için iyi bir yol olabilir.

## 8. ÇEVİRİMİÇİ SÜRÜM

Egzersizin sahip olduğu özellikler nedeniyle, çevrimiçi bir varyant mümkün değildir.

## 9. BİBLİYOGRAFYA - SİTOGRAFYA

- Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psikolojik sermaye: kanıtlara dayalı olumlu bir yaklaşım. *Örgüt Psikolojisi ve Örgütsel Davranışın Yıllık Gözden Geçirilmesi* , 4, 339-366.
- Peterson, C. (2008). *İyi life*. Psikoloji Oggi Blog.
- Seligman, M. E. (2011). *Gelişmek: vizyoner yeni bir mutluluk ve refah anlayışı*. New York: Özgür Basın.